



UvA-DARE (Digital Academic Repository)

De tragiek van de kilocalorie: over wetenschap in de publieke ruimte

Mol, A.

Publication date

2011

Document Version

Final published version

Published in

Onzekerheid troef: het betwiste gezag van de wetenschap

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Mol, A. (2011). De tragiek van de kilocalorie: over wetenschap in de publieke ruimte. In H. Dijstelbloem, & R. Hagendijk (Eds.), *Onzekerheid troef: het betwiste gezag van de wetenschap* (pp. 137-156). Van Genneep.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please Ask the Library: <https://uba.uva.nl/en/contact>, or a letter to: Library of the University of Amsterdam, Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

7.

De tragiek van de kilocalorie. Over wetenschap in de publieke ruimte

Annemarie Mol

Dit boek draait om het tanende vertrouwen in de wetenschappelijke kennis die in de publieke ruimte de ronde doet. In mijn bijdrage aan de ontrafeling van deze kwestie begin ik niet aan de kant van de mensen die verondersteld worden minder op wetenschap te vertrouwen dan zij zelf, of de generaties voor hen, vroeger deden. Ik begin aan de kant van de wetenschap die in de publieke ruimte de ronde doet. Is die ons vertrouwen wel waard? Helaas niet altijd, zo zal ik betogen. Wetenschappelijke kennis vormt geen coherent geheel. Ze zit vol fricties en tegenspraak. Verschillende takken van wetenschap stellen verschillende vragen en bakenen hun objecten elk heel anders af. Vragen en afbakening die in de ene maatschappelijke context relevant en zinvol zijn verhuizen vaak ongewijzigd mee naar een andere maatschappelijke context. Daar zijn ze niet zonder meer op hun plaats. Ook maken wetenschappelijke vindingen soms al te lange reizen in de tijd: ze zijn opportuun in de historische periode waarin ze opkomen, maar stollen dan. Ongewijzigd komen ze terecht in latere historische perioden waar ze nieuwe vindingen in de weg zitten. Erop vertrouwen dat feiten enkel en alleen omdat ze ‘wetenschappelijk’ zijn, bijdragen aan het oplossen van een probleem, is dan ook onverstandig. Het is even onverstandig als het negeren van toepasselijke kennis uit gebrek aan interesse of vanwege de politieke opportuniteit. Het vertalen van de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek in verantwoord individueel dan wel collectief handelen, is niet eenvoudig. Zoals de zaken staan, gaat er van alles bij mis. Hoe daar zicht op te krijgen, hoe daar taal voor te maken? Daarover gaat dit hoofdstuk.¹

VOEDINGSVOORLICHTING

Niet alleen 'gewone mensen' vertrouwen in wisselende mate op wetenschap. Dat geldt ook voor politici en beleidsmakers. Wat bij nadere analyse opvalt, is dat die meer gecharmeerd zijn van wetenschap die schijnbaar eenvoudige getallen genereert, dan van wetenschap die resulteert in ingewikkelde verhalen: Feiten ontleend aan onderzoek in laboratoria of in situaties die naar het laboratorium gemodelleerd zijn, worden vaak net iets te gretig ingeschakeld bij het hanteerbaar maken van complexe sociale problemen. Dat lost die problemen niet op. Het blokkeert bovendien de mogelijkheden om naar andere oplossingen te zoeken. Op termijn is dat niet bevorderlijk voor het vertrouwen in wetenschap. Daar komt bij dat er de afgelopen decennia vooral aandacht wordt besteed aan wetenschappelijke oplossingen en probleemdefinities die passen in neoliberale beleidsstrategieën. Exemplarisch is hier de preventieve gezondheidszorg. Daar bestaat weinig enthousiasme voor nieuwe collectieve interventies, dat wil zeggen: voor ingrepen in de materiële omgeving, of voor algemeen geldende voorschriften of verboden. Liever worden individuen – als 'burger' dan wel als 'consument' – aangesproken om individueel hun gedrag bij te stellen.² En met dat individuen 'goede raad' krijgen voorgehouden, worden er op de markt 'goede producten' aangeprezen die daarbij horen.

Ik zal dit toelichten aan de hand van de kilocalorie. Als eters krijgen wij via tal van kanalen de goede raad om de hoeveelheid kilocalorieën die we tot ons nemen te beperken. Het idee is dat dit bij zou dragen aan het oplossen van het probleem 'overgewicht'. Overgewicht staat in Nederland (net als in wisselende mate elders) prominent op de agenda van de sociale problemen. Niet zonder reden. Ik citeer de website van het Voedingscentrum: 'Het aantal Nederlanders met overgewicht stijgt snel. In 1981 was 37 procent van de Nederlandse mannen te zwaar. Nu is dat al ruim 55 procent. Voor vrouwen geldt hetzelfde. In 1981 was 30 procent te dik. Nu is dat 50 procent.'³ Er valt veel te zeggen over de vraag wie er precies last heeft van dit probleem en wie niet, en welke last dat dan is.⁴ Hier ga ik daaraan voorbij en concentreer ik me op de richting waarin de oplossing wordt gezocht: bij afzonderlijke individuen. Bij 'jouw' en je 'keuzen'. Ik citeer opnieuw: 'Hoeveel overgewicht je ook hebt, probeer vaker gezond

te kiezen en meer te bewegen.'⁵ Het Voedingscentrum zet daarbij vooral in op het 'gezond kiezen' dat om eten draait: 'Om af te vallen is het vooral belangrijk minder te eten. Je moet namelijk wel erg veel bewegen als je alleen op die manier wilt afvallen.'⁶ Wie af wil vallen, heet het, moet een dieet volgen dat minder energie bevat dan zijn of haar lichaam nodig heeft. Op dezelfde web pagina staan de getallen genoemd: 'Mannen hebben per dag gemiddeld: 2500 kilocalorieën nodig. Vrouwen hebben per dag gemiddeld: 2000 kilocalorieën nodig.'⁷ Als alle voedsel dat je op een dag eet, bij elkaar minder kilocalorieën bevat dan de 2500 of de 2000 die de leden van je sekse gemiddeld nodig hebben, zo is de suggestie, val je af.

Het Voedingscentrum houdt hoog dat het de voorlichting die het geeft, ontleent aan de voedingswetenschap. Diverse hoogleraren voedingswetenschap zijn op hun beurt graag bereid om het verhaal van de kilocalorieën in kranten en televisieprogramma's te onderstrepen. Als het moet gaan ze dapper in tegen heersende alledaagse ideeën over gezond eten: een broodje kroket, zo meldde een van hen enige tijd geleden triomfantelijk, bevat minder kilocalorieën dan een broodje oude kaas.⁸ De vigerende regelgeving wil dat potentiële kopers aan de verpakking van hun (verpakte!) eten af kunnen lezen hoeveel kilocalorieën dat eten bevat (per portie; per honderd gram; per pak). Zo, is het idee, kunnen we tellen hoeveel brandstof we op ons bord laden. Dat maakt het mogelijk om de kilocalorieën te beperken die we binnenkrijgen. Er zijn zelfs speciale *apps* en *spreadsheets* die helpen bij het tellen. In eendrachtige samenwerking tussen overheid, industriëlen en voedingswetenschappers wordt er bovendien gewerkt aan het markeren van verpakt voedsel met labels. Zo is er een 'ik kies bewust!'-label ontwikkeld dat ons belooft dat de ermee gelabelde producten naar verhouding calorie-arm zijn. Tenslotte zijn er *light*-producten op de markt die per volume hoeveelheid voedsel minder energie bevatten dan hun 'volle' concurrenten. Al met al is de strategie van het 'calorieën tellen' wijdverbreid geraakt. Ze gaat het voedingswetenschappelijk laboratorium ver te buiten.

Daarmee is het een goed, maar ook een tragisch voorbeeld van wetenschap in de publieke ruimte. Immers: het feit dat mannen dagelijks gemiddeld 2500 kilocalorieën nodig hebben en vrouwen gemiddeld 2000 kilocalorieën is niet *onwaar*, maar in de context van het bestrijden van

overgewicht, is het wel *misplaatst*. Het is namelijk geen behulpzaam feit.⁹ Kilocalorieën tellen is bij nader inzien geen goede manier om overgewicht te voorkomen of te bestrijden. Sterker nog: het werkt veeleer averechts. Dat is lastig te begrijpen voor iemand die in het laboratorium de energiebehoefte van het menselijk lichaam heeft gemeten: die is toch heus 2500/2000 kilocalorieën! Maar dat 'laboratorium' is deel van het probleem. Wie in het laboratorium de energiebehoefte van het menselijk lichaam meet, houdt slechts twee getallen in de gaten: wat eters aan energie binnenkrijgen en wat ze verbranden. Voor de duur van het onderzoek worden de 'overige variabelen' constant gehouden. In de rest van de wereld, buiten het laboratorium, zijn de 'overige variabelen' echter in beweging. Daar staat eten niet gelijk aan brandstof tanken. Hieronder zal ik dat toelichten. Daarbij ben ik er niet op uit om u (mocht u de gewoonte hebben om calorieën te tellen) aan te sporen uw eetgewoonten bij te stellen (al zou u er goed aan doen dat te overwegen). Het gaat me hier om iets anders. Graag zou ik proberen om de tragiek van de kilocalorie te gebruiken om iets opbouwends te leren over hoe in de publieke ruimte om te gaan met wetenschap.

ETEN IN HET LABORATORIUM

Er zijn verschillende manieren om te meten hoeveel energie menselijke lichamen minimaal nodig hebben. Zo kun je van allerlei activiteiten onder laboratoriumomstandigheden afzonderlijk nagaan hoeveel energie ze vereisen en die benodigdheden dan bij elkaar optellen. Je kunt mensen ook afsluiten van de buitenwereld, nauwkeurig noteren wat ze consumeren, ze elke dag wegen en zorgen dat ze op gewicht blijven. Hoeveel kilocalorieën hebben ze daarvoor nodig? Als je dit voor een flink aantal mensen registreert, krijg je een cluster aan waarden en daar bereken je dan een gemiddelde van. Met dit soort methoden, mits zorgvuldig gehanteerd, is het mogelijk om ware feiten te verzamelen. Maar voor wie of wat zijn deze feiten interessant? Wat is buiten het laboratorium hun waarde?

De vraag naar de energiebehoefte van het menselijk lichaam kwam op in een context van schaarste.¹⁰ In het begin van de twintigste eeuw wilden werkgevers weten hoeveel ze hun arbeiders minimaal moesten betalen.

Daarbij zochten ze naar neutrale feiten, feiten die zich onttrokken aan de klassenstrijd. In die context deden ze een beroep op de voedingswetenschap. Kon die onomstotelijk vaststellen hoeveel eten en drinken mensen nodig hebben om zelf te overleven en zonodig een paar jonge kinderen te voeden? Nu zag niet iedereen het berekenen van loonkosten aan de hand van de calorische behoefte van het menselijk lichaam als neutraal. Objectiverende metingen laten immers getallen spreken en leggen mensen het zwijgen op. Ze suggereren dat mensen (net als machines) *behoefden* hebben die van buitenaf te meten zijn, in plaats van *verlangens* (en looneisen) waarover te praten valt. Ik laat deze geschiedenis hier verder rusten, om een sprong te maken naar de hedendaagse voedingsvoorlichting. Wat gebeurt er als laboratoriumfeiten over de menselijke energiehuishouding verplaatst worden naar een context waarin overgewicht als probleem geldt? Dan krijgen eters te horen dat voedsel een brandstof is die ze in afgepaste doses (niet meer dan nodig is) aan hun lichaam moeten toedienen. Ik haal twee termen uit die zin naar voren: 'brandstof' en 'toedienen'.

Om te beginnen 'brandstof'. Nogmaals het Voedingscentrum: 'Je lichaam is in balans als de hoeveelheid eten die je binnenkrijgt overeenkomt met de energie die je gebruikt. Kort gezegd: wat je eet, moet je ook verbranden.'¹¹ De verdere voorlichting wekt de indruk dat de 'energie' die in voedsel vervat is, eenvoudig kwantificeerbaar is: '1 gram vet levert 9 kcal; 1 gram koolhydraten levert 4 kcal; 1 gram eiwit levert 4 kcal; 1 gram alcohol levert 7 kcal.'¹² De getallen lijken helder en eenduidig, maar ze duwen allerlei complicaties naar de achtergrond. De opname, verwerking, opslag en het gebruik van verschillende voedingsstoffen is immers divers. Hoe aansprekend de analogie ook mag zijn, het lichaam is geen verbrandingsmotor die alle mogelijke brandstof op eenzelfde manier verbrandt. Verschillende voedingsstoffen worden door lichamen verwerkt in verschillende biochemische processen. Eventuele overtollige kilocalorieën worden niet in dezelfde mate als vetvoorraad opgeslagen. Er zijn bovendien al complicaties voordat voedingsstoffen in een lichaam terechtkomen. Zo nemen lichamen uit gekookt eten veel meer energie op dan uit datzelfde eten in rauwe toestand. Ook zijn de darmen selectief. Als het lichaam goed gevoed is, laten ze minder toe dan wanneer het behoeftig is. Alleen bij een aantal stoffen (zoals alcohol) zijn ze daartoe niet in staat: die worden

volledig opgenomen (en daar word je dus vlugger dik van dan van eenzelfde hoeveelheid calorieën in een andere biochemische vorm). Dan is er de kwestie dat lichamen met eenmaal opgenomen voedingsstoffen niet allemaal of alsmaar hetzelfde *doen*. Onze biochemie past zich aan onze voedingstoestand aan. Hoe minder je eet, hoe zuiniger je lichaam met zijn 'brandstof' omspringt. Dit alles weet de voedingswetenschap – waar zou ik deze kennis anders aan ontlenen? Maar al die ingewikkelde verhalen circuleren niet echt goed in de publieke ruimte. 'Calorieën tellen' wordt daar onverminderd gepropageerd, als zou dat een handige vereenvoudiging zijn, in plaats van een bedrieglijke vertekening.

Dan 'toedienen'. Het verhaal over de kilocalorieën bevat een bij nader inzien nogal eigenaardige opvatting over eten en drinken. Het Voedingcentrum: 'Eet minder is makkelijk gezegd, maar vaak moeilijk vol te houden. Wat je nodig hebt is doorzettingsvermogen.'¹³ Dit citaat suggereert dat er bij 'eten' twee figuren in het spel zijn: een gulzig lichaam dat niet 'minder' maar liefst 'meer' wil eten, en een geest die tot 2500 of 2000 kan tellen en, met veel doorzettingsvermogen, het gulzige lichaam ertoe zou moeten brengen om niet meer kilocalorieën dan dat aantal te eten, maar minder. Dit is een oude denkfiguur in de westerse traditie waarin alle heil van de geest wordt verwacht en de zondigheid (beestachtigheid, minderwaardigheid) van het lichaam nooit ver weg is.¹⁴ Tegelijk wordt hier de situatie van het voedingswetenschappelijk laboratorium op de rest van de wereld geprojecteerd. Ook in zo'n laboratorium zijn immers twee figuren aanwezig: een onderzochte, die voor lichaam speelt, en die een krappe hoeveelheid voedsel krijgt aangeboden omdat het onderzoek om minimale energiebehoefte draait; en een onderzoeker, die de geest vertegenwoordigt, en die controle heeft over de situatie (en het voedsel!). Dat is niet de manier waarop 'eten' gewoonlijk vorm krijgt buiten het laboratorium – in het wild.

ETEN IN HET WILD

Het is mogelijk om in een laboratorium of in een situatie die naar het laboratorium gemodelleerd is, de energiebehoefte van menselijke lichamen te

onderzoeken en daarbij 'de overige variabelen' constant te houden. Maar daarmee zijn de mogelijkheden van de wetenschap niet uitgeput. Het is ook mogelijk om buiten het laboratorium, in het wild, de 'overige variabelen' te onderzoeken. Dat gebeurt ook. Er zijn kasten vol rijke studies over eten en drinken in levensechte praktijken geschreven. Die staan echter maar voor een klein deel te boek als voedingswetenschap. Ze zijn vooral te vinden in andere vakgebieden: sociologie, antropologie, geografie, geschiedenis. Ik kan al dat werk hier niet samenvatten, maar zal proberen er een aantal voorbeelden aan te ontlenen die duidelijk maken dat de publieke ruimte ermee gediend zou zijn als er beter geluisterd wordt naar de resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar alledaagse situaties. Situaties ver buiten het laboratorium. Zulke situaties zijn onderling heel verschillend. Ze zijn niet controleerbaar: alle 'variabelen' bewegen er tegelijkertijd. Ze bewegen bovendien alle kanten op en ze zitten in elkaar verstrengeld en aan elkaar vast.¹⁵ Om het contrast met het laboratorium te onderstrepen, noem ik die alledaagse situaties hier 'eten in het wild'.

Het advies om calorieën te tellen, veronderstelt een individuele eter – of liever gezegd een individuele ratio – die, met veel doorzettingsvermogen, het eigen hongerige lichaam afgemeten porties te eten en te drinken geeft. In het wild is dat tot nu toe niet de meeste gangbare manier van doen. Veel mensen eten en drinken liefst samen met anderen. Ze delen hun maaltijden met hun naasten. 'Wij houden erg van spaghetti,' vertelde mevrouw V. me in een interview en 'wij' was haar hele familie. Het komt uiteraard voor dat de ene eter niet zo van boontjes houdt en de ander een extra aardappel neemt. Maar *grosso modo* stemmen disgenoten *wat ze eten en hoeveel ze eten* op elkaar af. Daarbij is niet alleen van belang waar mensen van houden, maar ook wat er te koop is. De voorraden die winkels aanhouden, de betaalbaarheid van diverse soorten voedsel, de afstand van woonhuizen tot winkels of tot de markt, openingstijden, reclameboodschappen.¹⁶ En dat alles in relatie tot gezinssamenstelling, werktijden en inkomen.

Individuele eters bevinden zich dus in een omgeving. Die omgeving *veroorzaakt* hun gedrag niet, zoals dat soms lijkt op schema's waarin causale pijltjes de relatie tussen grootheden aangeven. Eters *doen* iets met wat hun omgeving hen biedt. De vraag is hoe goed ze daartoe zijn toegerust.

Behalve kennis (waar voorlichting op inzet) zijn er ook vaardigheden nodig om goed te eten. Die zijn in het lichaam verankerd: koken doe je met je handen, terwijl je proeft en ruikt en voelt en kijkt en luistert. Dat geldt ook voor inkopen doen – zeker als het gaat om verse waar. Die verse waar in een maaltijd om kunnen zetten, is een vaardigheid op zich, die vergt dat je hoeveelheden in kunt schatten, parallel kunt werken en coördineren, en gevoel hebt voor wat werkt en lekker is. Koken is ingewikkeld. Bovendien is het niet alleen van belang wat je eet, maar ook hoe je eet. Of je in rust en met aandacht kunt eten en in de gaten houdt wanneer je genoeg hebt gehad – of niet. De voedselvaardigheden die in dit hele traject nodig zijn bezitten mensen niet als vanzelf. Ze aanleren is een kwestie van training en daarbij zijn denkvaardigheid en handvaardigheid niet van elkaar los te maken.¹⁷ In het wild, in de wereld buiten het laboratorium, vergt ‘goed eten’ dat geest en lichaam samenwerken. En het is een complexe aangelegenheid.

Dat eten in het wild complex is, betekent dat het aan van alles en nog wat kan liggen dat sommige (groepen) mensen meer eten dan gezond voor ze is. Waarom het aan hun gulzige lichamen wijten? Het kan ook een historisch gegroeide gewoonte zijn of een teken van traditionele gastvrijheid. Of het is een nieuwe mode.¹⁸ Zo is in Nederland het drinken van grote hoeveelheden frisdrank en bier gedurende de afgelopen decennia vrij plotseling nagenoeg vanzelfsprekend geworden. Er wordt ook ruim reclame voor gemaakt. Reclame is meer algemeen toegenomen en propageert liefst bewerkt eten, dat fijn gemalen, gekookt en daardoor snel en gemakkelijk absorbeerbaar is. Bewerkt eten is op dit moment vaak goedkoper dan vers eten, en calorierijke lekkernijen zijn goedkoper dan fruit. Intussen gaan onze voedselvaardigheden achteruit. Op scholen leren kinderen wel om etiketten te lezen, maar ze leren niet om te koken, laat staan om hun eigen groenten te verbouwen. In *fast food* en voorgekookte maaltijden zit vaak suiker. Soms zijn ze ook laagcalorisch, maar niet echt bevredigend. Na afloop heb je nog trek in iets lekkers. Dat neem je dan.

En zo kom ik opnieuw bij het lichaam terecht. Lichamen hebben eten nodig. De meeste van ons willen ook graag eten (niet iedereen trouwens: sommige mensen zijn (te) mager).¹⁹ In alle aansporingen om kilocalorieën te tellen, is echter de aanname vervat dat ons fysieke verlangen naar eten schier grenzeloos is. Mensen aanmoedigen om hun ‘doorzettingsver-

mogen’ te mobiliseren, veronderstelt een lichaam dat als het niet geremd werd, liever door zou eten. De ironie is dat juist diëten zo’n lichaam helpen *maken*. Wie in de hoop om af te vallen systematisch minder calorieën aftelt dan zij of hij nodig heeft, heeft altijd honger. Die heeft immers te weinig gegeten.²⁰ Dat draagt eraan bij dat veel mensen die een dieet volgen, voortdurend trek hebben. Ze raken geobsedeerd door eten. Intussen past hun lichaam zichzelf biochemisch aan de gecreëerde schaarste aan. Het springt zuiniger om met de energie die het binnenkrijgt. Alle extra eten dat mensen-op-dieet zichzelf ‘gunnen’, of dat ze vanwege hun honger niet kunnen ‘weerstaan’, wordt door hun lichaam dan ook onmiddellijk geabsorbeerd en opgeslagen. Hetzelfde geldt als de periode van diëten afgelopen is: het lichaam bouwt onmiddellijk reserves op. Geen wonder dat op termijn het effect van het tellen van calorieën meestal averechts is. De betrokkenen vallen niet af, ze komen aan.

Tegelijk zijn de 45 procent van de mannen en de 50 procent van de vrouwen die volgens de vigerende criteria *geen* overgewicht hebben, niet allemaal op dieet. Hoe komt het dat zij, vaak zonder veel moeite, ‘op gewicht’ blijven? Er valt waarschijnlijk een en ander van hun biochemie te leren; van wat ze eten en wat niet; en van hoeveel ze bewegen. Misschien ook zijn hun darmen in een betere toestand en beter in staat te selecteren. Maar wat ik hier graag zou benadrukken is dit: als de betrokkenen geen moeite doen om hun ‘calorie-inname te beperken’, zijn hun lichamen blijkbaar niet eindeloos begerig naar meer. Op een zeker moment stoppen ze vanzelf met eten en drinken. Hoe komt dat? Zouden hun lichamen zichzelf reguleren door non-verbaal kilocalorieën te tellen? Er zou wel eens iets anders aan de hand kunnen zijn. Stel dat lichamen stoppen met eten en drinken als ze *bevredigd* zijn, als ze voldoende genoten hebben.²¹ Dan doet zich een heel nieuwe vraag voor: wat bevredigt etende lichamen eigenlijk, waar genieten mensen zoal van? En is dat aangeboren of is het iets dat we (elk op eigen wijze) geleidelijk aan leren? Als lichamelijk plezier ‘leerbaar’ is, verdient het beslist meer aandacht dan het nu krijgt. Het nastreven van ieders bevrediging, het collectief koesteren van genot, zou dan wel eens een betere strategie tegen ‘overgewicht’ kunnen zijn dan oproepen aan individuen om vastberaden ‘gezonde keuzen’ te maken.

DE KANT VAN DE PRODUCTEN OF DE KANT VAN HET PLEZIER

Maar het 'koesteren van genot' is toch niet iets dat steun verdient van de overheid? Die dient zich toch bezig te houden met de veiligheid van ons voedsel en met het organiseren van de transparantie die nodig is om geïnformeerd te kunnen kiezen – en niet met genieten? In het klassieke schema van de liberale democratie werd het terrein op die manier verdeeld. 'Genot' was er toebedeeld aan de markt, terwijl het 'algemeen belang' werd gediend door de overheid. Deze terreinverdeling bracht met zich mee dat de mensen 'als consument' hun verlangens na mochten jagen, terwijl ze 'als burger' het publieke belang in het oog moesten houden.²² Het is echter geen vanzelfsprekend schema. Er wordt de laatste decennia op diverse manieren aan gemorreld. Publieke preventie is daar zelf een goed voorbeeld van. Alle aansporing om 'gezonde keuzen' te maken, proberen immers om individuen ertoe over te halen om ook 'als consument' burgerlijke deugden hoog te houden en 'verstandig' te zijn. In plaats van volop te genieten, moeten ze de verpakking van hun eten in de gaten houden en hun calorie-inname beperken. De moraal van de aansporing 'kies gezond' is dat je een goede burger moet wezen, ook als je eet. Goede burgers 'kiezen gezond' omdat dit een collectief goed dient. Het draagt immers bij (is het idee) aan het bestrijden van het volksgezondheidsprobleem 'overgewicht'.

Als ik nu meer publieke aandacht voor genieten bepleit, zou dat de indruk kunnen wekken dat ik in plaats van verantwoord burgerschap, hedonistisch consumentisme bepleit. Maar zo is het niet. Liever zou ik op mijn beurt de tegenstelling consument/burger helpen ondergraven, maar dan niet door consumenten op te zadelen met een moraliserende variant van burgerschap. Naar mijn idee is het onverstandig om de lichaamsvrijheid die in de huidige burgerschapstraditie vervat is, over de rest van de wereld uit te breiden. Genot is geen kwaad, het is een goed.²³ De vraag is alleen hoe het vorm te geven. De vraag is hoe genot, in plaats van het weg te zetten als iets dat bij voorbaat beestachtig en/of egoïstisch is, te cultiveren. Hoe er stijlvolle, mooie, elegante (noem de esthetische categorieën maar op) varianten van tot bloei te laten komen.²⁴ In het klassieke schema van de liberale democratie werd genot niet alleen aan de markt toebedeeld, maar tegelijk tot individuele zaak verklaard. Iets dat

privé is en waar niet publiekelijk over te twisten valt.²⁵ Iets dat alleen al beestachtig is omdat het voorafgaat aan onze woorden. Dát veranderen vereist dat we – in wetenschappelijk onderzoek, in de hulpverlening aan mensen met overgewicht, maar ook in de publieke ruimte – uitdrukkelijk en met zoveel woorden aandacht gaan besteden aan 'genieten'. Wat is dat eigenlijk? Waar genieten we van? Wie geniet waarvan? Hoe leren we dat nu – van elkaar, van de reclame, van de aanbiedingen in de supermarkt? Welke onderbelichte manieren van genieten verdienen meer aandacht, welke nieuwe zouden we uit kunnen vinden? Laten we aan het experimenteren slaan.

Al deze aandacht voor genot hoeft consumentisme niet per se in de kaart te spelen. Integendeel: ze zou dat wel eens danig kunnen frustreren. Om dat toe te lichten, heb ik een kleine omweg nodig. Een omweg via de markt waarop eten en drinken verhandeld worden als producten. Het grote geld op die markt wordt niet verdiend door boeren die groenten verbouwen of voor kippen, varkens of koeien zorgen, maar door de industrie die eten en drinken bewerkt en in verpakkingen doet. Bij dat bewerken wordt eten er niet gezonder op. Het wordt immers vermalen en afgebroken (voor-verteerd) en er worden suikers aan toegevoegd die door de darmen niet selectief, maar in hun totaliteit worden opgenomen. De bloedsuikerspiegel stijgt sneller van bewerkt dan van onbewerkt eten. Dat bevordert de vetopslag en verhoogt onze kansen om diabetes te ontwikkelen. Een deel van de duivel van het toenemende overgewicht kon wel eens in dit soort details zitten. Maar daar wordt naar verhouding weinig actie op ondernomen. Zo is het in de voedingswetenschap bekend dat fructose door het lichaam vrij onmiddellijk wordt opgeslagen als vet, je wordt er sneller dik van dan van glucose. En toch heeft geen overheid het tot nu toe gewaagd om de industrie te verbieden om fructose aan frisdranken en andere voedingsproducten toe te voegen. Integendeel, de fructose op de wereldmarkt wordt kunstmatig goedkoop gehouden omdat de vs de verbouw van maïs (waaraan die fructose onttrokken wordt) zwaar subsidieert. Liever dan in een dergelijk spel te interveniëren, roept de Nederlandse overheid haar burgers op 'gezond te kiezen'.

Ook supermarkten slagen erin indrukwekkende winsten te maken. Dat doen zij door klanten met veel creativiteit en inspanning tot kopen

te verleiden. Tegelijk verheimelijken ze hun verleidingsstrategieën: ook zij voeden de illusie dat wij 'zelf kiezen'. Dat ze zo'n keur aan producten te koop aanbieden, helpt daarbij. Als er -tig soorten frisdrank in de verkoop staan, lijkt de vraag niet langer 'frisdrank of water', maar 'welk merk frisdrank en welk smaakje'. In dit kader is de oproep aan consumenten om calorieën te minderen, niet per se een obstakel, maar veeleer een *business opportunity*. Neem *light*-producten. Die vergroten het palet aan keuzes. En ze maken dat wie zijn of haar calorie-inname tracht te beperken, niet *minder* koopt, maar *light*-versies aanschaft. Waarom radicaal overstappen op water of thee als er ook *light*-frisdrank in de aanbieding is? Voor industrieën is *light* al even aantrekkelijk: door een gepast etiket op een product te plakken, kunnen ze minder ingrediënten verkopen voor hetzelfde geld, of zelfs voor meer geld. Een welkome uitkomst op een markt waar de vraag niet eindeloos rekbaar is. Op een zeker moment heeft iedereen immers genoeg gegeten. Zou je denken. Maar met *light*-producten valt dat 'zekere moment' nog net iets verder uit te stellen.

De informatie die fabrikanten op pakjes moeten afdrukken, verandert intussen in reclame. Waar dat maar even kan, staan relatief lage aantallen kilocalorieën groot op de etiketten vermeld. Speciale labels zijn helemaal interessant voor de verkoop. Neem het label *Kies bewust!* Dat verleidt. De boodschap lijkt tamelijk leeg – kies – maar staat niet voor niets op juist *deze fles of dit pakje*. De eigenlijke betekenis is dan ook: *kies mij!* Tegelijk is de suggestie dat je dat als koper niet doet omdat je door het label verleid bent, maar juist omdat je je niet laat verleiden. Je denkt na. Je kiest niet vanuit je buik, je kiest *bewust*. Het label is het resultaat van eendrachtige samenwerking tussen overheid, industrie en voedingswetenschappers. Het mag vermeld worden op producten die minder kilocalorieën (en suiker, zout en 'verkeerde' vetten) bevatten dan evenwaardige producten uit 'dezelfde productgroep'. Zo kan het dat mayonaise die een beetje minder vet is dan gebruikelijk, met een 'Kies bewust!'-label mag worden opgesierd en onbewerkte yoghurt (omdat die precies lijkt op andere onbewerkte yoghurt) niet.²⁶ Aan consumenten wordt intussen voorgehouden dat zij, bewust kiezend, iets goeds doen. En ook de producent is geweldig bezig. Die heeft immers zijn/haar best gedaan om een 'goed product' te maken.

Al met al kan de oproep die de huidige uitvoerders van publieke pre-

ventie doen aan burgers/consumenten om de inname van kilocalorieën te beperken, dan ook gemakkelijk worden ingepast in de strategieën van industrie en supermarkten om de voedselmarkt op te rekken en er nog meer geld uit te halen dan erin zat. En het cultiveren van genot? Ook genot valt uiteraard te verkopen. Reclames die *lekker* en *kwaliteit* beloven, getuigen daarvan. Maar het *cultiveren* van genot begint niet aan de kant van de producten die we al dan niet kunnen kopen, maar aan de kant van eters en de vraag waar zij al dan niet van genieten. Interessant genoeg leert nader onderzoek dat veel mensen met overgewicht allerminst overmatig genieten. Ze hebben juist vaak een tekort aan genot. Ze eten niet echt lekker eten (omdat ze dat niet kunnen betalen, er geen tijd voor nemen, of de vaardigheid missen die nodig is om lekker eten aan te schaffen en te koken). Ze letten niet op wat ze eten (ze werken door terwijl ze kauwen, kijken televisie met een bord op schoot, of voeden al etend hun kinderen op). Ze proeven niet goed (omdat ze dat nooit geleerd hebben, omdat ze 'voldaan' vereenzelvigen met 'vol', omdat ze zich schuldig voelen vanwege hun overgewicht, of omdat ze zich concentreren op het tellen van calorieën). Het gaat telkens om net iets anders. Tekort aan genot kent vele vormen en varianten.

Het nader verkennen van genot staat of valt dan ook niet met het meten van eenduidige variabelen in situaties die overigens onder controle zijn. Het is een kwestie van het verder ontrafelen van de complexe situaties die zich voordoen bij 'eten in het wild' en het boekstaven daarvan in complexe verhalen. Ook zorgzaam experimenteren is hier op zijn plaats.²⁷ Op welke manieren valt 'tekort aan genot' te remediëren? Wat is er zoal nodig om de mogelijkheden en het vermogen van eters om te genieten te vergroten? Van individualiserende morele aansporingen – geniet! – valt weinig te verwachten. Interactieve zorg is meer op zijn plaats. Niet nog meer op een algemeen publiek gerichte voorlichting dus, maar lokale zorginstellingen en centra voor 'plezierige preventie' waar mensen die zelf een zorgvraag hebben of iets plezierigs willen doen, terecht kunnen. Waar ze vaardigheden bijleren die helpen bij het inkopen en het koken. Waar ze uitpluizen hoe ze in hun dagen plaats kunnen maken voor meer zelfzorg. Voor je verheugen, iets lekkers klaarmaken, rustig gaan zitten, goed proeven. Daarbij gaat het er niet om te leren je lichaam te beheersen,

maar komt het erop aan het te koesteren. Een tevreden lichaam stopt immers vanzelf met eten. Genot cultiveren bevordert consumentisme dan ook niet, maar remt het af. Wie zich voldaan voelt, heeft immers niet alsmaar meer 'producten' nodig.²⁸

Bij dit alles kan het geen kwaad om inzicht te hebben in de effecten van diverse soorten eten op onze lichamen. Dat een appel (waar je lang op kauwt) stukken meer genot biedt dan uit die appel geperst appelsap (dat immers in een paar slokken verdwenen is), is beslist handig om te weten. Ook kan het zinvol zijn om te weten dat frisdrank en bier (daar zijn ze weer) dik-makende drankjes zijn. Dat kan je stimuleren om gaandeweg plezier te leren ontlenen aan de frisheid van water of de geur en de warmte van uiteenlopende soorten goed gezette thee. Afzien van frisdrank kan inspanning vergen, want suiker die erin zit is verslavend en ook van de zoete smaak van *light*-producten moet je *afkicken*. Bier 'met mate genieten', is ook minder eenvoudig dan het klinkt. Genot cultiveren is dan ook niet hedonistisch. Het is geen kwestie van het uitleven van ongeremde lusten. Het vergt het stileren van die lusten. Daar is werk voor nodig. Leren inkopen, koken, proeven, rustig eten: dat kan allemaal veeleisend zijn. *Maar je krijgt er wel iets voor terug*. Want wie calorieën telt, is nooit voldaan. Die frustreert en blokkeert het genot waaraan ongecontroleerde lichamen het signaal ontlenen dat ze genoeg gehad hebben. Genot cultiveren, daarentegen, geeft bevrediging. Het maakt je aandachtiger, oplettender, content: je houdt er plezier aan over.²⁹ Rest de vraag of het koesteren van genot een taak is van de overheid. Het is de vraag welk politiek theoretische vocabulaire hier precies op zijn plaats is en hoe de taken van overheden anders te verwoorden dan in liberale democratieën tot nu toe gebruikelijk was. Een overheid die (al dan niet via voorlichtingsbureaus) 'u zult genieten!' roept en ons daarmee opnieuw een moraliserende opdracht geeft, is weinig aantrekkelijk. Wat de overheid wel zou kunnen doen? Om te beginnen zou ze ter wille van de volksgezondheid een aantal preventie-instrumenten uit de kast kunnen halen die, net als die van de negentiende eeuw, collectief gericht zijn in plaats van te individualiseren. Zo is daar het landbouwbeleid. Dat is een al te ingewikkeld terrein om hier in een paar zinnen 'mee te nemen', maar het moge duidelijk zijn dat er veel te doen valt. Boeren worden immers door de markt in de steek gelaten, ze

verdienen erg weinig met het werk dat ze doen. En voor vervuiling wordt niet betaald. Meer aan de consumptiekant zou de overheid de regelgeving rond voedsel kunnen aanscherpen. Net zoals kortwerkend gif verboden is, kan ook de verdere verspreiding van langzaam werkend gif worden tegengegaan. Daarnaast is het van belang dat de overheid niet alleen laboratoriumonderzoek als ware wetenschap beschouwt, maar meer ruimte maakt voor onderzoek naar 'eten in het wild'. In plaats van louter in getallen en algemeenheden te denken, zou de overheid, hoe moeilijk dat ook is, complexiteit en specificiteit toe kunnen laten. Ze doet er bovendien goed aan om minder zwaar in te zetten op voorlichting en in plaats daarvan experimentele praktijken en innovatieve professionals te faciliteren. Hun werk past vaak slecht in huidige financieringsmodellen. Helemaal goed komt het nooit, alle goede zaken die bij 'plezierige preventie' horen, kunnen vast niet altijd samengaan. Maar wie bij voorbaat een tegenstelling tussen 'lekker' en 'gezond' poneert, blijft zeker tobben.

WETENSCHAP DIE NIETS ZEKER WEET

De afgelopen decennia heeft het preventiebeleid in Nederland ingezet op het moraliseren van 'leefstijlen'. Om overgewicht te beperken, zijn individuen aangespoord om de hoeveelheid kilocalorieën die ze tot zich nemen streng te beperken. Langzamerhand wordt duidelijk dat dit niet echt werkt. Dus rijst de vraag hoe het wel moet. Genot koesteren, zo heb ik hier betoogd, is een veelbelovend alternatief.³⁰ Het is echter de vraag hoe dat precies aan te pakken. Wat zijn de mogelijkheden voor het terugdringen van bewerkte producten en het opnieuw populariseren van voedsel dat onbewerkt is? Hoe valt de voedselvaardigheid van diverse groepen mensen te versterken? Hoe kunnen uiteenlopende mensen leren om meer van hun eten en drinken te genieten, zonder dat daar eindeloos veel tijd en dure spullen aan te pas hoeven te komen? Er zijn, zo heb ik hierboven beweerd, boekenkasten volgeschreven over eten in het wild. De kennis die daarin vervat is, is echter maar zeer ten dele gericht op het inspireren en helpen ontwikkelen van interventies in onze collectieve voedselvoorziening, onze familiale en vriendschappelijke zorg en onze

particuliere eetstijlen. Nader onderzoek is dan ook op zijn plaats. Maar wat voor onderzoek? Afzonderlijke variabelen meten in situaties waarin de 'overige variabelen' onder controle zijn, is in dit verband weinig zinvol. Er zijn andere methoden vereist. Methoden die beter bestand zijn tegen complexiteit, tegen het voortdurend op elkaar inwerken en inspelen van uiteenlopende factoren en actoren die allemaal tegelijk in beweging zijn.

Het zal nog niet meevallen om dergelijk onderzoek van de grond te krijgen. Over de prioriteiten en de financiering van gezondheidszorg-onderzoek wordt in Nederland immers beslist door vergaderende commissies in lange procedures die gericht zijn op het zoeken naar consensus en het sluiten van compromissen. Daarbij worden liefst zoveel mogelijk *stakeholders* betrokken. Dat klinkt mooi, zo regeert niemand alleen en wordt autoriteit breed gedeeld en gedragen, maar het is niet bevorderlijk voor het maken van radicale denksprongen. De vertegenwoordigers van bestaande denklijnen zitten immers in de commissies. Als een of twee van hen al om zouden willen, dan is de rest nog niet mee. Daar komt bij dat de *stakeholders* meestal *stakes* hebben in de bestaande situatie. Neem de voedingsindustrie. Producenten vertalen problemen liefst in behoeften waar een product in kan voorzien. Ze willen dat product graag verkopen. Dat eters meer plezier gaan ontleen aan minder eten en drinken, is niet in hun belang. Dat ze minder bewerkt en meer vers eten leren waarderen, al evenmin. Waarom zouden producenten onderzoek in deze richting dan ondersteunen, laat staan meefinancieren? Tenslotte heerst in nagenoeg alle betrokken gremia eenzelfde opvatting over hoe 'wetenschap' eruit hoort te zien. Methodisch strak, verricht onder gecontroleerde omstandigheden. Resultierend in kennis omtrent de correlatie tussen een of twee variabelen, terwijl de overige variabelen constant worden gehouden. Vaste en zekere kennis. Liefst uitgedrukt in getallen. De vereiste 'paradigmawisseling' (laat ik dit wat versleten woord hier toch maar eens gebruiken) betreft dan ook niet alleen de probleemdefinitie, de afbakening van de 'objecten van onderzoek' en de te stellen vragen. Er zijn ook andere methoden nodig.

Het type wetenschap dat interventies in complexe situaties kan ondersteunen, begint niet in het lab in de hoop daaruit tenslotte een toepassing te kunnen exporteren. Die begint in het wild: in landbouw-, voedselverkoop- of zorgpraktijken, bij levensechte experimenten. Geen onver-

hoedse experimenten, maar zorgvuldige pogingen om zaken anders aan te pakken.³¹ Inventiviteit is daarbij welkom, pretentius zijn uit den boze. Professionals (van boeren tot diëtisten) stellen hun werk bij en onderzoekers volgen nauwkeurig wat er gebeurt, met een open oog voor mogelijke onverwachte (bij)effecten. Ze verzamelen de inzichten van diverse betrokkenen, meten zo nodig iets dat gevoeglijk te meten valt. Ze analyseren een diversiteit aan verhalen en gegevens, zoeken er passende woorden voor, en proberen te begrijpen *waarom* de dingen gaan zoals ze gaan. Ze bespreken hun bevindingen met 'het veld' en proberen dat te inspireren om waar nodig experimenten bij te stellen en interventies aan te passen. In dit type wetenschap is het streven niet om vaste en zekere kennis te verzamelen, maar om een leerproces in gang te zetten en dat te blijven voeden. Het collectieve leren kent geen limiet, geen einde. Praktijken zijn nooit af. En als ze veelbelovend lijken en daarom uitbreiden, rijzen er vanzelf nieuwe vragen. Op een volgende plek, op elke andere schaal, in een andere context, bij een andere persoon kan zich immers altijd iets onverwachts voordoen. Telkens opnieuw blijkt er nog een ongekennde, tot dan toe verborgen variabele in het spel te zijn. Die signaleer je alleen als je weet dat je niet alles weet. Innovatieve praktijken zijn gebaat bij een wetenschapsmethode die is toegesneden op het hanteren van *onzeker weten*.

Maar let wel. Een pleidooi voor het opzetten van onderzoek vanuit levensechte praktijken, is iets anders dan een pleidooi voor het haastig functionaliseren van kennis.³² Denksprongen maken vergt denkruimte. Op een terrein als dat van de publieke preventie zijn *meer* mogelijkheden voor fundamentele reflectie nodig, niet *minder*. Neem dit hoofdstuk. Om te begrijpen waarom het tellen van kilocalorieën niet oplevert wat je er in het laboratorium van zou verwachten, heb ik me niet beperkt tot het naar voren brengen van de complexiteit van levensechte eet- en drinkpraktijken. Ik heb er van alles bijgehaald. De klassiek westerse verachting van het lichaam, de privatisering van plezier, de plaats die de politieke theorie toebedeelt aan consumenten en burgers en een wetenschapstheoretische uitweiding over methoden. Het een zit vast aan het ander. Dat is meestal zo: als je aan iets 'vanzelfsprekends' gaat twijfelen (bijvoorbeeld aan het nut van het tellen van kilocalorieën) beweegt er van alles mee. Onderzoek ter ondersteuning van experimentele praktijken is dan ook gebaat bij ruimte

voor het stellen van fundamentele vragen. Praktisch experimenteren en theoretisch experimenteren horen bij elkaar. Oftewel: niets zo verfrissend voor de praktijk als onorthodoxe, creatieve verzinsels in de theorie.

CONCLUSIE

Hoe meer in de publieke ruimte de suggestie gewekt wordt dat er zoiets als *zeker weten* bestaat, hoe sneller het vertrouwen in wetenschap verder zal eroderen. De herzieningen en herroepingen, de luid beleden overtuigingen die achteraf als vergissing worden aangemerkt, springen immers al te zeer in het oog. Blind vertrouwen in wetenschap slaat maar al te gemakkelijk om in radicale scepsis.³³ Hoe kritisch mijn uiteenrafeling van de tragiek van de kilocalorie dan ook is, ik ben er niet op uit om een gegeneraliseerd wantrouwen ten aanzien van wetenschap te voeden. De les van deze *case* is wat mij betreft veeleer dat de wetenschap die we op dit moment in de publieke ruimte nodig hebben, niet handelt in *verschuivende zekerheden*, maar uitdrukkelijk zoekt naar goede manieren om *onzekerheden* te hanteren. In plaats van het lab te laten regeren over complexe praktijken, start zulke wetenschap vanuit die praktijken. In het wild. Daarin zoekt ze naar fricties en vragen, maar ook naar inventieve manieren van denken en doen. Ze heeft oog voor onverwachte effecten van interventies en combineert bekommernis om alledaagse problemen met het stellen van fundamentele vragen. Ze is niet arrogant en niet bang.

Op het gebied van de publieke preventie, mijn voorbeeld in deze tekst, is het hoog tijd dat voorlichters minder hoog van de toren blazen. Dat wetenschappers hun laboratoriumfeiten naar de achtergrond schuiven en voorop gaan stellen wat er gebeurt in de landbouw, de handel en de spreekkamers van dokters en diëtisten. In de keuken en aan de eettafel bovendien. Dat de financiering van wetenschappelijk onderzoek niet als vanzelf gekoppeld wordt aan het ontwikkelen van verkoopbare producten. Dat voedselveiligheid hoog op de agenda komen. Preventie is gebaat bij minder moraliseren en meer zorgen.³⁴ Bij uitproberen wat er werkt of, breder, steeds nagaan hoe deze of gene interventie uitwerkt. Bij bijstellen waar dat nodig is. En nog eens en nog een keer. Ter wille

van het tegengaan van overgewicht – en ter wille van het veraangenamen van onze levens – is het hoog tijd om het menselijk lichaam niet langer te begrijpen als zondig, gulzig en grenzeloos. Zo kunnen we onze aandacht verschuiven van calculeren en disciplineren, naar goed eten en drinken. Naar plezier cultiveren.

LITERATUUR

- Armstrong, D. (2009) Origins of the Problem of Health-related behaviours, in: *Social Studies of Science*, 39, pp. 909-926.
- Clarke, J., J. Newman, N. Smith, E. Vidler and L. Westmarland (2007) *Creating Citizen-Consumers: changing identities in the remaking of public services*, London: Sage.
- Coveney, J. (2006 2e druk) *Food, Morals and Meaning. The pleasure and anxiety of eating*, London: Routledge.
- Coward, R. (1996) *Female desire: women's sexuality today*, Harper Collins.
- Cullather, N. (2007) 'The foreign policy of the calorie', *The American Historical Review*, 112:337-364
- Foucault, M. (2004) *Breekbare vrijheid. Teksten en interviews*, Amsterdam: Boom.
- Hacking, I. (1992) 'The Self-Vindication of the Laboratory Sciences', in: Pickering, A., Ed., *Science as practice and culture*, Chicago: University of Chicago Press, 29-64.
- Hetherington, M. (1996) 'Sensory-specific satiety and its importance in meal termination', in: *Neurosci Behav Rev*, 20(1):113-7.
- Katan, M. (2008) *Wat is nu gezond?* Herziene en uitgebreide editie, Amsterdam: Bert Bakker.
- Kulick, D. and Meneley, A. (2005) *Fat. The anthropology of an obsession*, New York: Penguin.
- Lang, T. & M. Heasmen (2004) *Food Wars. The Global Battle for Mouths, Minds and Markets*, London: Earthscan.
- McMillan & Coveney, eds. (2010), *Health Sociological Review* special issue: 'Food, ethics, identity'.
- Mol, A. (2006a) *De logica van het zorgen. Actieve patiënten en de grenzen van het kiezen*, Amsterdam: Van Gennep.
- Mol, A. (2006 b) 'Proving or Improving: On Health Care Research as a Form of Self-Reflection', in: *Qualitative Health Research*, vol 16, nr 3, p 405-414.
- Mol, A. (2007) 'Goede smaak. De normativiteit van de consument-burger', in: *Krisis. Tijdschrift voor actuele filosofie*, vol 8, n. 3, pp 26-42.
- Mol, A. (2010) 'Moderation or satisfaction? On food ethics and food facts' in: de Beaufort, Van Damme & Van de Vathorst, *Who's weight is it anyway: essays on ethics and eating*.

- Mol, A. & P. van Lieshout (2008, oorspronkelijk 1989) *Ziek is het woord niet. Moraliserende en normaliserende in de Nederlandse huisartsgeneeskunde en geestelijke volksgezondheid 1945-1985*, Amsterdam University Press.
- Moser, I. (2010) 'Perhaps tears should not be counted but wiped away. On quality and improvement in dementia care', in: A. Mol, J. Pols & I. Moser eds. *Care in Practice. On tinkering in clinics, homes and farms*, Bielefeld: Transcript Verlag, pp 277-300.
- Nabhan, G. (2004) *Why some like it hot. Food, genes and cultural diversity*, Washington: Island Press.
- Nestle, M. & B. Dixon eds. (2004) *Taking Sides. Clashing views on controversial issues in food and nutrition*, Guilford: McGraw-Hill/Dushkin.
- Pollan, M. (2008) *In Defence of Food*, London: Allen Lane.
- Rozin, P. (2005) 'The Meaning of Food in Our Lives: A Cross-Cultural Perspective on Eating and Well-Being', in: *Journal of Nutrition and Behaviour*, vol 37, supplement 2, pp. S107-S112.
- Sneijder, P. (2006) *Food for talk. Discursive identities, food choice and eating practices*, Proefschrift Wageningen.
- Tonkens, E., T. Swierstra., (2005) 'Kiezen als burgerplicht? Conclusies over de voorwaarden voor keuzevrijheid in beleid' in: M. Hurenkamp, M. Kremer (red.), *Vrijheid verplicht*, Amsterdam: Van Genneep, 207-217.
- Vries, G. de & K. Horstman, (2004) *Genetica van laboratorium naar samenleving. De ongekende praktijk van voorspellende genetische teksten*, Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Walstra, P. & M. van Boekel (2006) *Voedsel en voeding: zin en onzin*, Wageningen: Academic Publishers.
- Weele, C. van der (2006) 'Food metaphors and ethics: towards more attention for bodily experience' in: *Journal of agricultural and environmental ethics*, vol 19, n 3, 313-324.
- Young, E. (2007) *Kiss dieting goodbye. Embracing a whole new way to loose weight*, Eugene, Oregon: Harvest House Publishers.